

Sjå fram



Inntaksplan for 2010

Inntaksplanen for 2010 er klar, men mangler endelig godkjenning fra Helse Midt-Norge. Vi kan av den grunn ikke offentliggjøre den nå. Vi håper å ha den klar i midten av november, og den vil da bli sendt ut i et ekstra nyhetsbrev. Den gir rom for både oppfølgingsopphold, oppstart av to nye voksegrupper og en ny familiegruppe.

Tiltaket med å åpne for påmelding til oppfølgingsopphold har vært positivt både for deltakere og for teamet. Dette er noe vi fortsetter med.

Endring av telefonoppfølgingsdag

Vi har fått tilbakemelding at vi til tider har vært vanskelig å få tak i. Grunnet bedre bemanning vil ny **telefontid bli onsdager kl 10:00 – 15:00**. Det er også mulig å ta kontakt de øvrige ukedagene mellom kl 08:00 og 15:30, men da kan vi ikke garantere like god tilgjengelighet.

Telefonnr for oppfølging er: 72 40 97 58. Dersom kontakt ikke oppnås ring resepsjonen på 72 40 95 00 og be de legge igjen en beskjed til teamet.

Røros Rehabiliteringssenter avd. Trondheim

Vi har åpnet en ny avdeling i Trondheim i LHL sine gamle lokaler i Innherredsv 7A. Tilbudene vi har der er arbeid og helse, overvekt og helse, frisktrening og likemannstrening. Se følgende link for mer informasjon: http://www.lhl.no/no/roros/vaart_tilbud/Ny-livsstil---avd-Trondheim/. Vi arrangerer åpen dag i Trondheim lørdag 14. november kl 11:00—14:00 angående vårt tilbud innen kreftr rehabilitering her på Røros. Alle er hjertelig velkommen til å kikke innom oss denne dagen.



Ansatte på T5 - bak fra venstre:

Mette Barø (psykolog, 40%): meba@rorosrehab.no

Gry Kristin Holden (sykepleier, 60%): grkh@rorosrehab.no

Kjersti Taarnesvik Løvø (fysioterapeut, 100%): ktlo@rorosrehab.no

Gerhard Stai (Helse og treningsterapeut, 100%): gest@rorosrehab.no

Foran fra venstre:

Ola Andreas Stavne (Helse og treningsterapeut / teamleder, 100%): oast@rorosrehab.no

Vegar Dahl (psykiatrisk sykepleier, 100%): veda@rorosrehab.no

Kristin Engan (sekretær, 20%): kren@rorosrehab.no

Middagstips: Rehabgryte—4 pers.

500 gr magert svine/oksekjøtt
1 ss olivenolje
1 løk
3 gulrøtter
1 purreløk
1/2 sellerirot

4 champignon
4 dl vann
1 ts salt
1/4 ts pepper
1 ss brun maizena
Ris

Skjær kjøttet i tynne strimler. Skjær løk og purreløk i ringer. Skjær selleri og gulrøtter i strimler. Brun kjøttet i varm panne. Tilsett vann og krydder. Kok opp og la det trekke i ca 30 minutter. Tilsett grønnsakene. Jevn med brun maizena. Kok opp og la det trekke i 10 minutter. Serveres med salat og ris.

Årgang 2, nummer 3

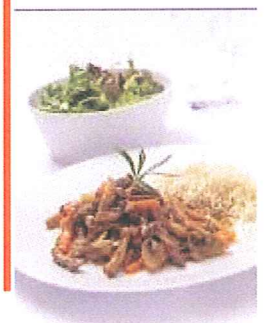
November 2009

Dette skjer på Røros:

- 21/10-04/11:
1.opphold 0309
- 06/11-08/11:
Family 2008,
helgesamling
- 11/11-09/12:
3.opphold 0109
- 11/12-18/12:
oppfølgings-
opphold
0105/0205/010
6/0206/Ebeltoft
- Aktivitet 2010—
mer info vil
komme senere

I dette nummeret:

Inntaksplan 2010	1
Telefonoppfølging	1
Ansatte på T5	1
Deltagersamlinger	2
Veiledningsturnè	2



Øverhagaen 15
7374 Røros

Telefon: 72 40 95 00
Telefaks: 72 40 95 01
www.rorosrehab.no
E-post: resepsjon@rorosrehab.no

Mestring og livskvalitet

Deltakerens hjørne!

Mulighetsdag på Stjørdal. Foredrag med Anne Mette Røsting. Opprinnelig dato for foredraget var 23.11., men er utsatt til etter jul. Mer informasjon sendes ut når dato er bestemt.

Stikkord for foredraget vil være:

- Ta tilbake ansvaret for din egen hverdagsglede.
- Se mulighetene i hverdagen, og skap grunnlaget for personlig vekst.
- Mulighetsloven – "du får alltid det du ber om".
- Velg riktige tanker – få den gode følelsen og oppnå mer.

Kontaktperson her er Marit Elisabeth Gresseth, e-post: meg808491@hotmail.com.



Vi ønsker alle sammen ei god jul og et godt nyttår!!!

Vi anbefaler alle deltakere å engasjere seg i

Overvektforeningen

www.overvektforeningen.no
post@overvektforeningen.no

Referat fra fagseminar for lokale oppfølgingskontakter september 2009

På årets seminar var det 35 deltakere fra Molde til Malvik, men med flest fra Trondheimsregionen. Fokus for årets seminar var veiledning og erfaringsutveksling i forhold til systemisk behandling. Nytt for året var også innlegg fra deltakere på T5, hvor erfaringer fra rehabiliteringsprosessen ble belyst. Dette ble svært godt mottatt av seminardeltakerne. Vi sender en stor takk til de deltakerne som delte sine erfaringer med oss.

Som et resultat av tilbakemeldingene etter seminaret ønsker vi å fortsette med veiledning av lokale oppfølgingskontakter i regionale samlinger. Se sak under for mer info om dette.

Vi vurderer også muligheten for å etablere en mer strukturert hospitering der oppfølgingskontakt besøker RRS samtidig som deltaker er på opphold. Koordinator for oppfølgingsprosjektet er Kjersti og kan kontaktes på: ktlo@rorosrehab.no

Veiledning av lokale oppfølgingskontakter

Etter ønsker fra deltakere på årets fagseminar er følgende veiledningsdatoer satt:

- **Alesund:** 09.12.09 og 03.03.10 kl. 09.00-11.30.
- **Levanger:** 10.12.09 og 04.03.10 kl. 10.00-12.00
- **Trondheim:** 11.12.09 og 05.03.10 kl. 10.00-12.00

Det er ønskelig at flest mulig er med på begge samlingene. Gi oss gjerne innspill på veiledningstema.

Nærmere informasjon om møtested og innhold vil bli gitt etter påmelding.

Påmelding til:
ktlo@rorosrehab.no
innen 16.11. 2009

Deltakersamlinger i 2009-2010

Det vil arrangeres deltakersamlinger i forbindelse med de regionale veiledningsturneene i desember og mars. Deltakersamlingen i Trondheim den 26.11. går derfor ut.

Alesund 09.12.09 og 03.03.10 kl. 12.30-14.30

Levanger 10.12.09 og 04.03.10 kl. 13.00-15.00

Trondheim 11.12.09 og 05.03.10 kl. 13.00-15.00

Alle har ansvar for å ta med egen mat og drikke. Vi tar gjerne imot ønsker om spesielle tema eller forslag til alternative turmål.

Vel møtt!

Påmelding til:
ktlo@rorosrehab.no
tlf: 72 40 95 00
innen 01.12.2009 angående runden i desember.

Informasjon til deltakere fra 2005/2006

Det er fortsatt ledige plasser for oppfølgingsopphold 11/12—18/12. Ta kontakt med ktlo@rorosrehab.no.